



がつきゅうしょく こんだてひょう

11月給食献立表

令和3年11月 給食回数 全19回 (3、4、6年生18回)

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともになるもの (あかいり)	おもに体のちょうしをととのえる もともになるもの (みどりいろ)	おもにエネルギーの もともになるもの (きいろ)	びこう
1月	ごはん	あげじゃがのそぼろにきりほしだいこんのみそしるひとくちぶどうゼリー	牛乳 ふたにく ちくわ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん きりほしだいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ぶどうゼリー	
2火	ちゅうめん	しおラーメン あげきょうざ フルーツくすだま	牛乳 とりになる きょうざ (ふたにく)	きょうざ (キャベツ、たまねぎ、にら) ねぎ だけのごキャベツ たまねぎ もやしにんじん パイナップル もも みかん	ちゅうめん あぶら くすもち さとう	
4木	むご	ひきにくカレー こまつなのさっぱりサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎにんじん にんにく こまつなキャベツ とうもろこし レモン もも パイナップル	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	「つかむ」 みそおでんは、はしてつ かんで食べましょう。
5金	ごはん	みぞおでん あじフリッター そくせきづけ	牛乳 ふたにく なまあげ うすらたまご みそ あじフリッター (あじ) しおこんぶ	だいこん にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ	こめ さといも さとう あぶら	「おはし チャレンジ」
8月	キムチ	はるさめスープ さつまいもスティック はっこうにゅう	牛乳 ベーコン えび わかめ はっこうにゅう	はくさいキムチ つぼつけ ねぎ にんじん だけのごたまねぎ	こめ あぶら はるさめ さつまいも	「いい歯の日の献立」
9火	ピト	トマトとたまごのスープ ツナサラダ	牛乳 ハム (とりにく) チーズ ウインナー たまご ツナ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム レタス トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スライスパン あぶら じゃがいも でんぶん さとう	
10水	ごはん	さばのはちょうみそに こまあえ とうふのすましじる りんご	牛乳 さばのはちょうみそに (さば、みそ) とうふ かまぼこ	ほうれんそう もやしにんじん だいこん しいたけ こまつな りんご	こめ ごま さとう	「おさかな チャレンジ」
11木	ごはん	イカフライのレモンソース きゅうりのかおりづけ とんじる	牛乳 いかフライ (いか) ふたにく とうふ みそ	レモン きゅうり だいこん こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ あぶら いかフライ (パンこ、こむぎこ) さとう ごま	「こんげつのお魚 「さば」
12金	ごはん	てづくりハンバーグ いそポテト けんちんじる	牛乳 ぎゅうにく ふたにく とうふ とうふにゅう あおのり こうやとうふ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	
15月	だいきゅう					
16火	しらす	わかめうどん ミモザサラダ おにまんじゅう	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ハム (とりにく) たまご とうにゅう	にんじん だけのごごぼう しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	しらすうどん でんぶん マヨネーズ さつまいも さとう ホットケーキのもと	8日と16日のさつ まいもは、西部小 学校でとれたもの をつかっています。 おたのしみに☆
17水	チキ	やさしいサラダ コンソメスープ スティックパイ	牛乳 とりにく かにかまぼこ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ パイきじ	
18木	ごはん	ちくわのにしょくあげ にくじゃが とさあえ	牛乳 ちくわ あおのり ふたにく かつおぶし	にんじん こんにゃく たまねぎ もやし ほうれんそう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	
19金	ごはん	ドライカレー ポトフ ぎゅうにゅうかんでん	牛乳 ふたにく とりにく 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん カリフラワー ブロッコリー もも	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリーのもと さとう	3、4年生給食なし
22月	あか	さけのとさずつけ かきたまじる がまごおりみかんゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ かつおぶし たまご かまぼこ とうふ	こんにゃく れんこん えのきたけ だいこん はくさい みつば がまごおりみかんゼリー	こめ くり さつまいも さとう でんぶん あぶら	南7ブロック統一献立 『食育献立 ～秋の味覚を味わう和食給食～』
24水	ごはん	はっほうさい しゅうまい はるさめサラダ	牛乳 とりにく えび うすらたまご ちくわ しゅうまい (ふたにく、とりにく) かにかまぼこ	はくさい ちんげんさい もやし たまねぎ にんじん きくらげ しゅうまい (たまねぎ) きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん マロニー	6年生給食なし
25木	ごはん	からあげ キャベツのかおりづけ さつまじる	牛乳 とりにく みそ	しょうが キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら ごま さつまいも	きょうどりょうりこんだて 郷土料理献立 かごしま けん 「鹿児島県」
26金	なご	ちやわんむし さつまいもコロック ゆかりあえ セレクトデザート ①ヨーグルト ②りんごゼリー	牛乳 とりにく たまご かまぼこ ①ヨーグルト	だいこんのは ほうれんそう しいたけ はくさいにんじん しそゆりかけ	こめ さつまいもコロック (さつまいも、パン こ) あぶら ②りんごゼリー	セレクト給食 きゅうしょく
29月	ごはん	さわらのてりやき キャベツとハムのサラダ きょうふうみそしる	牛乳 さわら ハム (とりにく) とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ とうもろこし だいこん みずな しめじ	こめ さとう でんぶん マヨネーズ さといも	
30火	あげ	ミートボールシチュー はなやさいサラダ	牛乳 ミートボール (ぎゅうにく、ふた にく、とりにく) だいすツナ	ミートボール (たまねぎ) たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく カリフラワー ブロッコリー キャベツ	ミルクロールパン さとう あぶら	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー616kcal、たんぱく質16.6%、脂質27.9% ※小学校中学年を基準としています。